

Guide de la mise en condition physique individuelle

Government
Publications

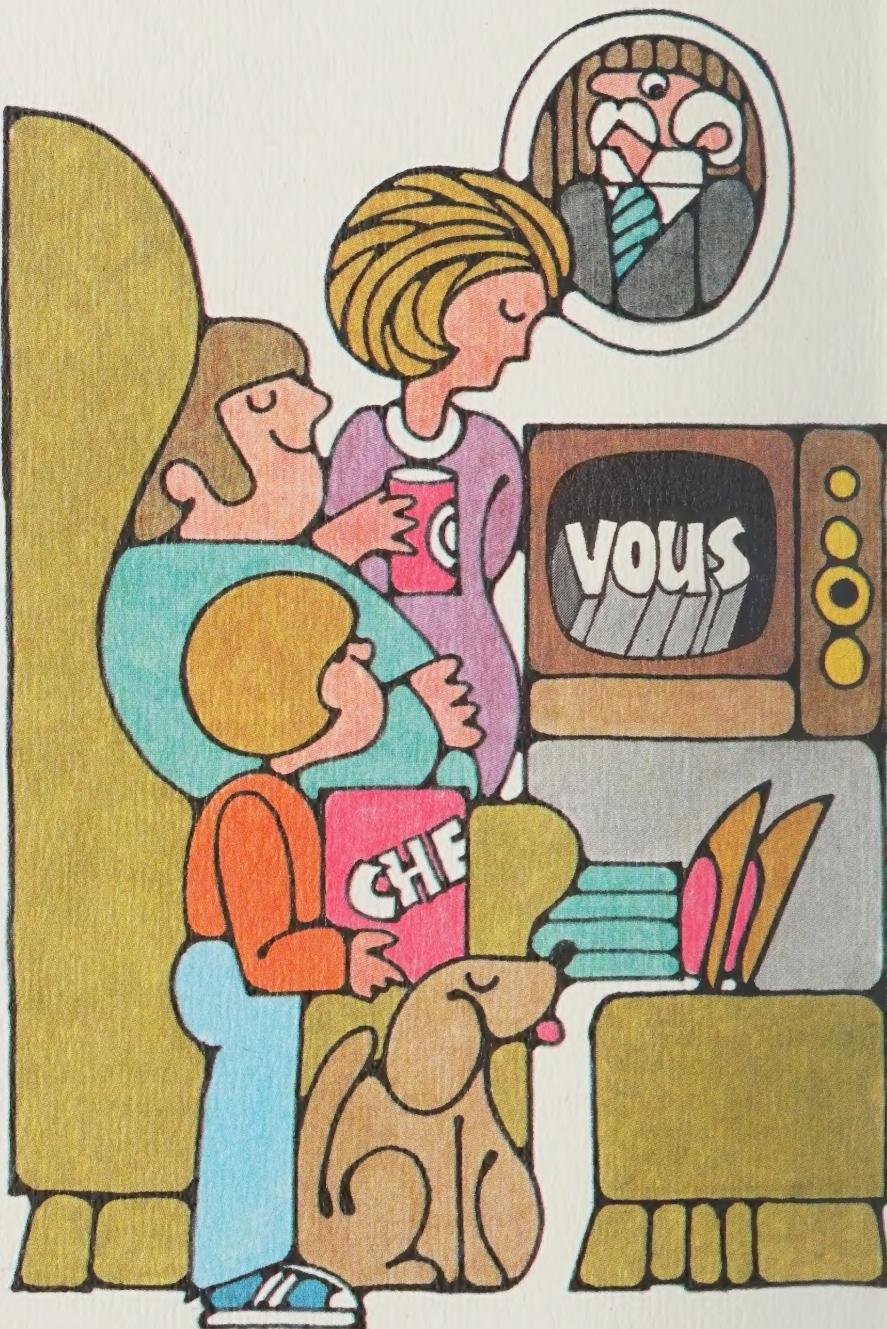
CA20N
CR
- Z 259

LIBRARY MATERIAL

3 1761 11972815 2



Qui a besoin d'exercices?



Tout le monde en a besoin! Notre organisme a été conçu pour l'activité et sans exercices réguliers il ne fonctionne pas à un niveau efficace.

Nous passons notre jeunesse à sauter et à courir et tout cela nous semble aussi naturel que de respirer. Mais au fur et à mesure que les années s'écoulent nous avons tendance à nous laisser aller graduellement à des modes de vie plus tranquilles. Ceci est dû en partie à la société dans laquelle nous vivons. Nous conduisons une voiture au lieu de marcher. Nous sommes des spectateurs plutôt que des participants aux événements sportifs. Nos emplois sont plutôt intellectuels que manuels et le monde est plein de dispositifs qui nous évitent de faire des efforts.

Mais il n'est pas nécessaire de faire un effort énorme pour être en forme. Il faut que ça soit agréable.

Si vous avez entre 20 et 60 ans et si vous désirez commencer à faire des exercices pour retrouver la forme physique, cette brochure est pour vous.

Pourquoi est-il important d'être en forme

Être en forme, c'est avoir de l'énergie en réserve à la fin d'une journée de travail. C'est cette réserve d'énergie supplémentaire qui vous permet de faire les choses que vous aimez — magasiner, danser, patiner, aller à des soirées, participer à un jeu ou tout simplement jouer pendant un moment avec les enfants. Nous connaissons tous des gens qui ont une vitalité incroyable et qui ont le goût de vivre. Que ce soit l'ivresse d'une descente à ski ou la joie d'escalader un escarpement pour découvrir une vue superbe, ce sont des récompenses que vous n'obtiendrez jamais d'un poste de télévision ou d'une occupation sédentaire. Vous l'avez déjà entendu mais on peut le répéter: l'exercice n'ajoutera pas nécessairement des années à votre vie mais il ajoutera de la vie à vos années.

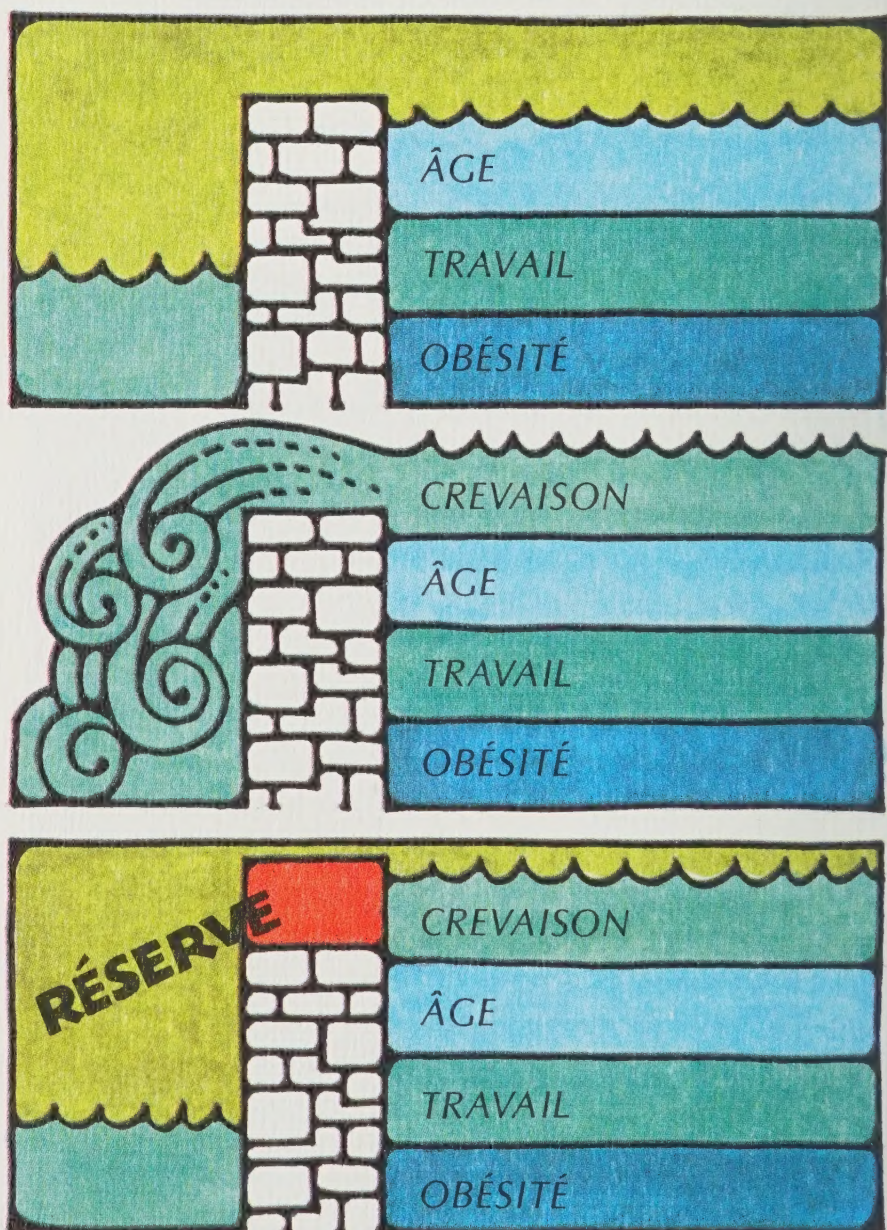
Il y a d'autres raisons pour lesquelles il est important d'être en forme. Nous pouvons continuer à exercer des activités de tous genres pendant toute notre vie, nous pouvons prendre de nouvelles activités, et nous pouvons réagir dans des situations d'urgence — par exemple, courir jusqu'à un téléphone ou changer un pneu.

Imaginez que votre endurance soit représentée par la capacité de retenue d'un barrage (voir schémas).

1) Il y a plusieurs facteurs qui poussent contre ce bar-

rage et qui tendent à nous fatiguer — une journée difficile au travail, un effort physique, le tabac, l'obésité, l'âge, un long trajet pour rentrer à la maison. 2) Si le barrage n'est pas très haut, une augmentation des pressions — par exemple, changer un pneu sur une route très fréquentée ou jouer avec les enfants ou même simplement les écouter — peut pousser l'eau par-dessus le barrage et même finalement le briser. Le débordement ou la rupture du barrage représentent les symptômes de la fatigue. Votre endurance ou la hauteur de votre barrage n'était pas suffisante pour supporter les pressions supplémentaires. 3) En faisant régulièrement de l'exercice vous relevez le niveau de ce barrage — c'est-à-dire votre niveau d'endurance.

Le barrage de la condition physique



Pour être en bonne condition physique

Il y a essentiellement deux choses qui vous aideront à atteindre et à maintenir une bonne condition physique — la nutrition et l'exercice.

Tout d'abord un mot important sur la nutrition. Bien que cette brochure soit consacrée à l'exercice, l'exercice seul n'est pas toujours la solution. Si par exemple vous buvez un verre de bière, ou si vous mangez un petit morceau de pizza ou une rôtie avec de la confiture ou dix frites, vous avez consommé un nombre de calories égal à ce que vous dépensez pendant 15 minutes de badminton ou de jogging, ou 30 minutes de golf ou 1 heure de jardinage.

Le meilleur moyen de perdre du poids est une combinaison de la diète et de l'exercice. D'ailleurs, nous avons de fortes raisons de croire que les exercices jouent un rôle dans la prévention des maladies cardio-vasculaires. Nous savons que l'activité quotidienne abaisse le niveau des corps gras dans le sang (triglycérides) et peut également empêcher des augmentations du niveau de cholestérol dans le sang à la suite de repas lourds riches en corps gras saturés (surtout des corps gras d'origine animale). Nous savons également que le manque d'exercice donne une musculature faible, ce qui peut donner des douleurs dans le bas du dos, un mal courant de nos jours.

Au début, les exercices peuvent sembler être une pression de plus pour votre organisme. Mais après un certain temps, vous vous rendrez compte que votre rythme cardiaque, qui est un indicateur de pression, n'augmente pas aussi rapidement. Votre corps s'adapte plus facilement aux contraintes de l'exercice.

Ce qui est moins mesurable mais tout aussi important, c'est le sentiment de bien-être que vous avez après une activité physique telle que la randonnée pédestre, le golf ou la marche rapide. C'est un sentiment de bien-être. Et est-ce que ce n'est pas cela qui compte?



Avant de commencer

N'entreprenez jamais un programme d'exercice sans vous poser les questions suivantes.

1. Est-ce que vous avez souvent des faiblesses ou des vertiges sérieux?
2. Avez-vous fréquemment des douleurs au coeur ou à la poitrine?
3. Est-ce que votre médecin vous a déjà dit que vous aviez des problèmes cardiaques?
4. Est-ce qu'un médecin vous a déjà dit que votre pression artérielle était trop élevée?
5. Est-ce que votre médecin vous a déjà dit que vous aviez un problème osseux ou d'articulation tel que l'arthrite qui a été aggravé par l'exercice ou qui pourrait être aggravé par l'exercice?
6. Y-a-t-il une autre bonne raison physique pour laquelle vous ne devriez pas suivre un programme d'activités physiques, même si vous le vouliez?
7. Êtes-vous âgé de plus de 65 ans et non habitué aux exercices vigoureux?

Si vous avez répondu oui à une de ces questions, vous devriez subir un examen physique minutieux et recevoir l'approbation de votre médecin avant de commencer un programme d'exercice.

Si vous avez répondu non à toutes les questions, continuez — et participez. Si vous en avez la possibilité, faites un test d'exercice avant de commencer. Le but de ce test est de mesurer votre niveau de condition physique et non de détecter la présence ou l'absence de trouble cardiaque.

Six règles à suivre pour tout le monde

Il y a certaines règles générales qui s'appliquent à tous ceux qui veulent faire de l'exercice, qu'ils soient en forme ou pas, jeunes ou vieux, hommes ou femmes.

1. Commencez doucement Vous ne pouvez pas vous attendre à vous lancer dans des activités éreintantes comme vous l'avez fait dans votre jeunesse! Des exercices trop vigoureux peuvent entraîner des blessures aux chevilles, des articulations douloureuses, des muscles douloureux — et un découragement instantané.

2. Soyez capable de parler pendant vos exercices Si vous ne pouvez pas parler, vous en faites de trop! Lorsque vous faites vos exercices tout seul, vous pourriez essayer de compter, à moins que vous préfériez réciter des vers.

3. Ne respirez pas bruyamment Bien qu'il soit bon de courir jusqu'à perdre haleine pendant un certain temps tous les jours, vous ne devriez pas y aller avec tant de vigueur que quelqu'un puisse vous entendre respirer bruyamment à dix pieds.

4. Portez les chaussures qui conviennent Portez les chaussures qui correspondent au sport que vous pratiquez, et pas à la mode. Pour les sports de court comme le badminton, le squash et le tennis, choisissez un talon plat ordinaire pour avoir un meilleur équilibre. Pour le jogging, choisissez une chaussure robuste, bien rembourrée, avec un talon arrondi.

5. Surveillez le temps Vous devriez faire de l'exercice toute l'année mais vous devriez aussi exercer votre bon sens. En été, évitez la chaleur du soleil de midi, et l'hiver, ralentissez un peu si l'air sec et frais vous fait tousser.

6. Mesurez-vous à vous-même Chacun de nous hérite d'un ensemble génétique différent. C'est embarrassant et décourageant de se retrouver sur les bas côtés pendant que votre partenaire continue à courir allègrement. Alors pendant les six premières semaines au moins, faites vos exercices seul.

Deux façons de procéder

Pour vous aider à choisir une activité physique qui corresponde à votre âge, vos aptitudes et votre préférence, nous avons établi deux méthodes différentes. Les deux sont destinées à améliorer la capacité de votre muscle cardiaque. Vous remarquerez que la plupart des exercices font travailler les jambes, qui constituent l'un des plus grands groupes de muscles de l'organisme.

Quelle que soit la méthode choisie, vous devriez commencer par la Méthode 1 pendant au moins six semaines. Vous déciderez peut-être de la garder pour toujours, mais les deux méthodes vous aideront tout autant à diminuer les risques constitués par le manque d'exercices.

Mais avant de vous lancer plus avant dans ces méthodes, il est important que vous appreniez à mesurer votre rythme cardiaque d'exercice. C'est l'outil le plus important dont vous disposez pour contrôler votre degré d'activité physique — et le degré d'activité que vous devriez avoir. Il vous dit comment votre organisme répond à l'exercice: quand ralentir, quand accélérer, quand votre rythme d'exercices vous convient parfaitement.

Pour mesurer votre rythme cardiaque d'exercice, courez tranquillement sur place pendant 1 minute ou grimpez quelques marches. Ensuite en appuyant légèrement sur le côté du cou ou sur le poignet (voir schémas) comptez le nombre de battements en dix secondes et multipliez par six. Faites-le au moment où vous arrêtez de faire un exercice, pas deux minutes plus tard ou le résultat vous donnera une grande erreur de mesure.

D'accord? Alors continuez à lire. Et rappelez-vous que même si la Méthode 2 est votre objectif, utilisez la Méthode 1 pendant au moins six semaines.

Méthode 1 Cette technique sert à augmenter la durée de vos périodes d'activités — c'est-à-dire votre endurance. Au début, veillez à ce que votre activité dure au moins cinq minutes par jour. Fixez-vous un objectif final de une à deux heures par jour. Choisissez une activité qui fait monter votre rythme cardiaque au niveau indiqué sur le schéma. Votre rythme cardiaque et votre puissance respiratoire augmenteront proportionnellement.

Choisissez l'une de ces activités ou une activité similaire: *marche rapide, jardinage, natation, trottement (jogging très lent), jogging intermittent (deux minutes de jogging, puis une à deux minutes de marche), randonnée pédestre, golf sur un terrain accidenté, cyclisme, danse, patinage, raquette, curling (balayage lent), tennis léger en double, badminton en double, ski de fond ou de descente au ralenti.*

Âge	Rythme cardiaque d'exercice		Nombre de battements en dix secondes
	Limite inférieure	Limite supérieure	
20-30	environ 110 à 150 battements/mn		environ 18 à 25
31-40	environ 110 à 138 battements/mn		environ 18 à 23
41-50	environ 96 à 126 battements/mn		environ 16 à 21
51-60	environ 90 à 114 battements/mn		environ 15 à 19

Méthode 2 Cette méthode améliorera également votre endurance. La principale différence avec la première est qu'elle met davantage l'accent sur votre capacité à fournir de l'oxygène aux muscles (prise d'oxygène maximale). Prévoyez au moins cinq minutes par jour pour commencer.

Choisissez une de ces activités ou une activité similaire: *jogging, squash, basketball, course, soccer, hockey sur gazon, judo, ski de fond, ski de descente, voyage en canot (portage), hockey, curling (balayage vigoureux), tennis en simple, badminton en simple, ou randonnée pédestre sur des pistes de mise en condition physique.*

(Remarque! Cette méthode n'est pas destinée aux débutants. Passez d'abord six semaines dans les activités de la Méthode 1).

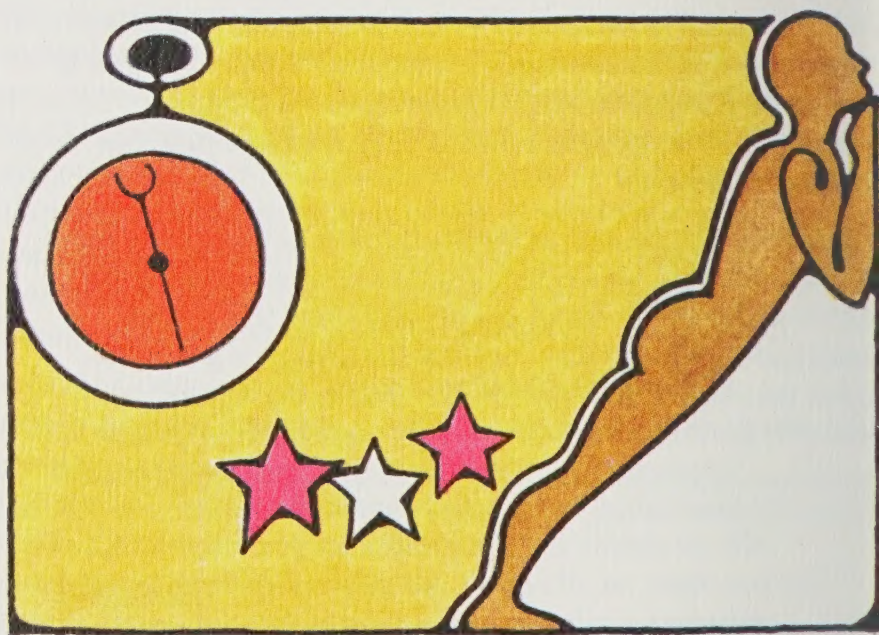
Âge	Rythme cardiaque d'exercice		Nombre de battements en dix secondes
	Limite inférieure	Limite supérieure	
20-30	environ 144 à 174 battements/mn		environ 24 à 29
31-40	environ 132 à 162 battements/mn		environ 22 à 27
41-50	environ 120 à 150 battements/mn		environ 20 à 25
51-60	environ 108 à 138 battements/mn		environ 18 à 23

Il est important de se rappeler que le rythme cardiaque vous indique si vous pratiquez correctement vos exercices. Si votre rythme cardiaque est inférieur à ce qui est donné pour votre âge, accélérez vos activités, et s'il est supérieur, ralentissez vos activités.

Vous remarquerez que nous avons suggéré au moins cinq minutes d'activités par jour — pour commencer. C'est un minimum absolu, si vous voulez améliorer votre endurance, et l'idéal serait plutôt dans les 30 minutes par jour pour la Méthode 2, mais cinq, dix ou quinze minutes par jour sont mieux que rien.

Il est sage d'alterner vos activités surtout dans la Méthode 2. Soyez vigoureux un jour, modéré le lendemain. Ceci donnera à vos articulations, vos muscles et vos tendons la possibilité de récupérer et vous évitera la monotonie et les douleurs musculaires.

Pour obtenir de meilleurs résultats, prenez trois ou quatre minutes avant votre période d'exercice pour vous réchauffer. Trottinez ou sautillez sur place et faites quelques exercices d'élongation. Par exemple, en maintenant les talons au sol et la poitrine collée au mur, reculez les pieds jusqu'à ce que vous sentiez un étirement à l'arrière de vos jambes. Maintenez cette position pendant trente secondes avant de commencer votre programme.



Après les exercices, marchez tranquillement pendant deux ou trois minutes et recommencez les exercices d'élongation et de souplesse. Ne vous asseyez pas et ne restez pas sur place. Ensuite, essayez une douche. Vous vous sentirez en pleine forme.

Lorsque vous faites vos exercices — agissez selon votre âge!



Votre programme d'exercices variera bien entendu selon votre âge et votre condition physique. Dans cette section, nous suggérons quelques méthodes à suivre pour différents groupes d'âge. Fondamentalement, ce sont les règles que vous trouverez à la page 6. (Six règles pour tout le monde), mais elles sont si importantes que ça ne fera pas de mal de les répéter.

1. Commencez lentement. Vous n'avez plus 17 ans.
2. Vous devez pouvoir parler tout en faisant vos exercices.
3. Si vous respirez bruyamment, c'est que vous travaillez trop fort.
4. Portez les chaussures qui conviennent à l'activité que vous avez choisie.
5. Rappelez-vous que le temps influence vos capacités. Évitez le soleil de midi en été.
6. Ne vous sentez pas obligé de faire de la compétition. Et à ces règles nous pourrions ajouter ceci:
7. Si vous choisissez une activité qui vous brise les os

La marche, la randonnée pédestre et le trottement (ou jogging lent). Ce sont les exercices les plus simples et les plus commodes et ils garderont vos articulations en bon état de fonctionnement. La marche devrait être assez rapide si vous vous voulez que votre coeur en bénéficie, mais une marche quelconque est meilleure que pas de marche du tout. Joignez l'utile à l'agréable: marchez ou courez le long des sentiers panoramiques. Inspectez les lieux historiques, prenez votre appareil photo. Grimpez les escaliers à chaque fois que vous pouvez. Et dans vos années de l'âge d'or vous serez heureux de n'avoir jamais perdu votre habitude de marcher!

Cyclisme Il a le grand avantage de vous fournir non seulement un exercice mais aussi une forme de transport à bon marché pendant une grande partie de l'année. Il fournit un bon exercice pour les grands muscles des jambes et augmente l'activité cardiaque sans avoir l'effet de vous briser les os comme certains autres sports. Cependant il ne donnera peut-être pas suffisamment d'exercices à certaines autres articulations comme les hanches.

Tennis Un simple est plus exigeant qu'un double. Même si la partie se joue avec un zèle un peu relâché, elle fait faire des efforts sains aux articulations et les aide à fonctionner correctement.



Curling La phase la plus vigoureuse du curling est le balayage et dans un match serré il peut faire monter trop haut votre rythme cardiaque d'exercice (voir tableau). Évitez de retenir votre respiration lorsque vous balayez parce que ceci résultera en une augmentation de la pression artérielle. Ne balayez pas si vigoureusement que vous ne puissiez plus parler.

Natation C'est un bon exercice complet qui fait consommer des calories et donner de la souplesse. Vérifiez que votre rythme cardiaque d'exercice atteint le niveau requis. Pour obtenir une condition physique complète la natation devrait être combinée avec un ou deux autres exercices de votre tableau.

Saut à la corde Le saut fournit un bon exercice, mais ne le faites pas si vigoureusement que vous ne puissiez plus parler. Il faut commencer graduellement, pas plus de deux minutes à la fois. Toutes les deux ou trois semaines vous pouvez ajouter deux minutes de plus jusqu'à ce que vous atteigniez un total de 5 ou 6 minutes.

Ski de descente. L'aspect grisant du ski en fait un choix populaire pour beaucoup de gens, mais il faut maintenir le rythme cardiaque d'exercice à un niveau correct. Pour certains, des petits tours de deux ou trois minutes répétés cinq ou six fois suffiront. D'autres pourront incorporer cinq minutes de remontée d'une pente en arête de poisson ou de côté.



La marche, la randonnée pédestre et le trottement (ou jogging lent). Ce sont les exercices les plus simples et les plus commodes et ils garderont vos articulations en bon état de fonctionnement. La marche devrait être assez rapide si vous vous voulez que votre coeur en bénéficie, mais une marche quelconque est meilleure que pas de marche du tout. Joignez l'utile à l'agréable: marchez ou courez le long des sentiers panoramiques. Inspectez les lieux historiques, prenez votre appareil photo. Grimpez les escaliers à chaque fois que vous pouvez. Et dans vos années de l'âge d'or vous serez heureux de n'avoir jamais perdu votre habitude de marcher!

Cyclisme Il a le grand avantage de vous fournir non seulement un exercice mais aussi une forme de transport à bon marché pendant une grande partie de l'année. Il fournit un bon exercice pour les grands muscles des jambes et augmente l'activité cardiaque sans avoir l'effet de vous briser les os comme certains autres sports. Cependant il ne donnera peut-être pas suffisamment d'exercices à certaines autres articulations comme les hanches.

Tennis Un simple est plus exigeant qu'un double. Même si la partie se joue avec un zèle un peu relâché, elle fait faire des efforts sains aux articulations et les aide à fonctionner correctement.



Curling La phase la plus vigoureuse du curling est le balayage et dans un match serré il peut faire monter trop haut votre rythme cardiaque d'exercice (voir tableau). Évitez de retenir votre respiration lorsque vous balayez parce que ceci résultera en une augmentation de la pression artérielle. Ne balayez pas si vigoureusement que vous ne puissiez plus parler.

Natation C'est un bon exercice complet qui fait consommer des calories et donner de la souplesse. Vérifiez que votre rythme cardiaque d'exercice atteint le niveau requis. Pour obtenir une condition physique complète la natation devrait être combinée avec un ou deux autres exercices de votre tableau.

Saut à la corde Le saut fournit un bon exercice, mais ne le faites pas si vigoureusement que vous ne puissiez plus parler. Il faut commencer graduellement, pas plus de deux minutes à la fois. Toutes les deux ou trois semaines vous pouvez ajouter deux minutes de plus jusqu'à ce que vous atteigniez un total de 5 ou 6 minutes.

Ski de descente. L'aspect grisant du ski en fait un choix populaire pour beaucoup de gens, mais il faut maintenir le rythme cardiaque d'exercice à un niveau correct. Pour certains, des petits tours de deux ou trois minutes répétés cinq ou six fois suffiront. D'autres pourront incorporer cinq minutes de remontée d'une pente en arête de poisson ou de côté.



Et d'autres genres d'exercices physiques

Pour l'instant la brochure s'est surtout intéressée aux exercices qui font travailler le coeur, les muscles respiratoires et les jambes. Voici quelques exercices qui pourraient vous aider à développer la force et la souplesse. Presque tous vous aideront également à empêcher les douleurs dans le bas du dos.

Pousser Les flexions-extensions (push-ups) bien connues sont bonnes pour renforcer les muscles de l'estomac ainsi que des bras et des épaules. Dans nos schémas, choisissez une flexion-extension que vous pourrez faire huit fois sans problèmes et quatre fois de plus avec un peu de difficulté. Lorsque vous avez maîtrisé cette flexion-extension, passez à une autre version qui, une fois de plus, vous donne de la difficulté entre le huitième et le douzième exercice.

Tirer Les levés de toutes sortes, quand on les fait correctement, augmentent la force de traction. Se suspendre à une barre d'exercice fait également travailler vos muscles de traction. Pour avoir quelque chose de plus exigeant, commencez à tirer vers le haut. Arrêtez lorsque vous commencez à sentir la fatigue et ensuite laissez-vous descendre à la position de suspension. Recommencez trois fois. Ne retenez pas votre souffle.

Trois sortes de flexions-extensions

Faciles



Difficiles



Plus difficiles



Force abdominale Non seulement des muscles abdominaux forts gardent votre estomac plat et ferme, ils aident aussi à empêcher les douleurs dans le dos en donnant un bon soutien à la colonne vertébrale. Voici trois autres exercices qui aideront vos muscles abdominaux.

1. Allongez-vous sur le dos, de préférence sur un matelas ou un lit. Pliez les genoux et regardez le plafond tout le temps. Soulevez lentement votre dos et vos épaules du matelas d'environ six ou huit pouces en contractant les muscles abdominaux. Revenez lentement au matelas. Recommencez quinze fois. Ne pliez pas le cou.

2. Placez le bas des jambes sur une chaise, un lit ou un banc, en gardant encore le bas du dos sur le plancher et en regardant le plafond. Remontez d'un quart de la distance en relevant le dos et les épaules. Ne pas plier ni courber le cou.

3. Lorsque vous êtes assis au bureau ou dans la voiture contractez vos muscles abdominaux et maintenez-les dans cette position tout en respirant quatre fois. Recommencez.

Souplesse Les activités telles que le jardinage et la natation, parce qu'elles font travailler plusieurs muscles différents, sont excellentes pour rester souple. Voici quelques autres suggestions.

1. Relevez les bras, pliez-les aux coudes. Ramenez-les en arrière puis poussez la poitrine en avant. Ceci peut empêcher une tendance au dos voûté.

2. Allongez-vous sur le dos, les bras sur la poitrine, les genoux pliés. Appuyez les reins fermement contre le sol en contractant les muscles de l'abdomen et les fesses et en poussant le pubis en avant. Expirez. Tenez la position en comptant jusqu'à dix; reposez-vous et recommencez.

3. Allongez-vous sur le dos, les bras sur la poitrine, les genoux pliés. Relevez les genoux et serrez-les fermement sur la poitrine à l'aide des mains plusieurs fois. Reposez-vous et recommencez. Recommencez ensuite une jambe après l'autre.

Être en forme pour le plaisir

Figure A

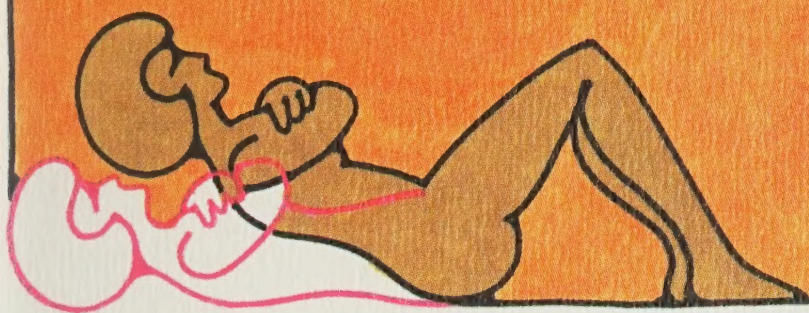


Figure B



Figure C

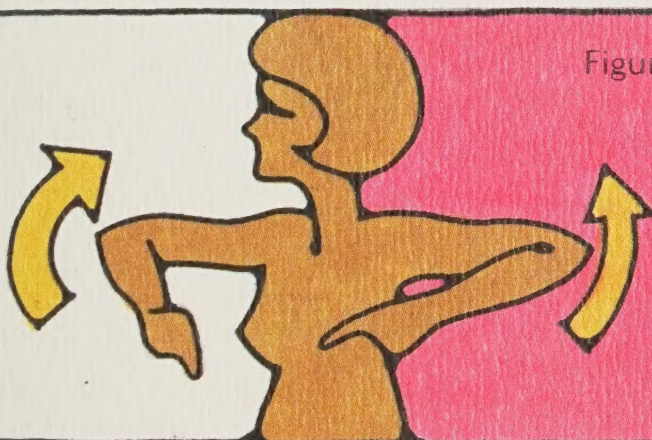


Figure D



VF

Cette brochure est publiée par
ONTARIO EN FORME
un projet parrainé par



Ontario

Ministère des
Affaires culturelles
et des Loisirs

Division des
sports et de la
condition
physique

Hon. Robert Welch
Ministre
Robert D. Johnston
Sous-Ministre

Dkt. 185A 5/78 30M

Le ministère des Affaires culturelles et des Loisirs remercie vivement le D^r Robert Goode, de l'université de Toronto, de sa contribution inestimable à la préparation de cette publication.

